

TIPP 42: SAUBERE HÄNDE KÖNNEN LEBEN RETTEN



Sie sind in guten Händen. Mit diesem Werbeslogan organisierte der Föderale Regierdienst für Volksgesundheit, Sicherheit der Nahrungsmittelkette und Umwelt, zusammen mit der Föderalplattform für Krankenhaushygiene dieses Jahr zum fünften Mal seine Kampagne für eine ordnungsgemäße Handhygiene. So will man die Anwendung von ordnungsgemäßer Handhygiene in Pflegeeinrichtungen fördern, um auf diese Art und Weise Krankenhausinfektionen zurück zu drängen und Menschenleben zu retten. Auch

wenn nicht alle Pflegeinfektionen zu vermeiden sind, kann ein wichtiger Teil davon vermieden werden dank angepasster Maßnahmen. Handhygiene ist hierbei entscheidend. Aus Forschungsuntersuchungen kommt hervor, dass Infektionskrankheiten und Viren am meisten über die Hände verbreitet werden. Nicht weniger als drei Viertel aller Infektionen werden durch die Hände übertragen.

Vor allem bereits geschwächte und kranke Menschen laufen Gefahr an Infektionen durch mangelnde Handhygiene. Weil sie Pflege benötigen, kommen sie direkt in Kontakt mit den Händen ihrer Pfleger. Zusätzlich haben sie auch oft einen verminderten Widerstand, wodurch ihr Körper eventuelle Infektionen nicht einfach bekämpfen kann. Sowie die Risiken als auch die Folgen sind für geschwächte Personen größer als für gesunde Menschen.

Dennoch ist Handhygiene nicht alleine in einer Pflegeumgebung wichtig. Unsere Hände kommen Täglich mit einer großen Menge von Gegenständen in Kontakt: Geld, Türklinken, einer Tastatur, den Liftknöpfen, der Toilette, dem Hund, ... Die Liste ist Endlos. So kommen Bakterien auf unsere Hände und werden durch unsere Hände auch wieder auf alles was wir anfassen verteilt. Auch Viren, so wie das Grippevirus können durch unsere Hände verbreitet werden. Aus Untersuchungen erweist sich allerdings, dass viele Menschen es nicht so genau nehmen mit der Handhygiene. 31% der Männer und 17% der Frauen wäscht die Hände nicht nach dem Toilettenbesuch. Und 42% der Menschen findet auch nach dem Anfassen von einem Haustier nicht nötig dies zu tun. Mehr als die Hälfte der Menschen wäscht seine Hände nicht vor dem Essen. So haben es Bakterien leicht, um

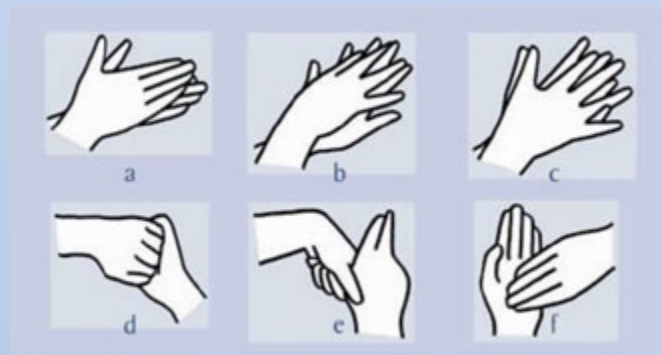
durch unser Tun in unsere Nahrung zu gelangen und verschiedene Unannehmlichkeiten und Krankheiten zu verursachen.

Die meisten Menschen sind sich vom Zusammenhang mangelnder Hygiene und nahrungsgebundener Krankheiten nicht oder kaum bewusst. Nahrung kann verunreinigt sein unter anderem durch unsere eigenen verunreinigten Hände. Wenn wir solch verunreinigte Nahrung essen, werden die Bakterien durch den Magen und das Gedärm transportiert. Dort heften sie sich an die Zellen der Innenseite der Verdauungsorgane, beginnen sich zu vermehren und können Krankheiten verursachen.

Eine gute Handhygiene ist die Methode, um der Verbreitung von Bakterien entgegenzuwirken. Waschen Sie also Ihre Hände vor dem zubereiten von Essen, nach dem Toilettengebrauch, nach Husten, Niesen und Schnäuzen und bei sichtbar schmutzigen Händen. Denken Sie auch daran, Ihre Hände zu waschen, wenn Sie auf einem Ort gewesen sind, wo viele Menschen zusammenkommen, so wie bei öffentlichen Verkehrsmitteln. Und vergessen Sie nicht, die Hände von Kindern regelmäßig und gründlich zu waschen und ihnen die Wichtigkeit einer guten Handhygiene beizubringen.

Die beste Weise, um Ihre Hände zu waschen ist:

- Waschen Sie Ihre Hände mindestens 15 Sekunden lang unter strömendem Wasser.
- Benutzen Sie Seife.
- Reiben Sie die Seife über die ganze Hand, auch zwischen die Finger und unter den Fingernägeln. (siehe auch Abbildung)
- Spülen Sie Ihre Hände gut ab.
- Trocknen Sie Ihre Hände an einem trockenen, sauberen Handtuch oder an einem Parier-Wegwerfhandtuch.



Saubere Hände können einer Menge Übel beseitigen und oft selbst Leben retten. Eine kleine Mühe mit einem großen Resultat!